

«Wir sind manchmal Detektivinnen»

Danica Widmer und Nadja Zöch laden ein, sie und ihre Psychotherapie-Praxis kennenzulernen

Danica Widmer-Kölbener praktiziert seit Januar 2023 im Medizinischen Zentrum Appenzell (MZA), Nadja Zöch-Schüpbach hat Psychotherapie bisher in St. Gallen und Gais angeboten und praktiziert seit Juni in Appenzell. Die beiden jungen Familienfrauen haben im MZA zusammengefunden, wo sie unabhängig voneinander Klientinnen und Klienten empfangen. Mit dem Tag der offenen Tür vom 7. September stellen sie sich und ihr Angebot der Bevölkerung vor.

Monica Dörig

Wenn es auch Unterschiede gibt in ihrem Therapieangebot, beide bieten Psychotherapie und Kurse mit ganzheitlichem Ansatz an. Danica Widmer und Nadja Zöch «behandeln» nicht nur die Seele, sie suchen mit den Patientinnen und Patienten nach Möglichkeiten, der Seele über einen körperlichen Zugang zu helfen. Ihre beiden Praxisräume liegen nebeneinander im ersten Stock des Medizinischen Zentrums Appenzell (MZA), sind aber nicht miteinander verflochten. Die beiden schätzen die Infrastruktur im MZA und den fachlichen Austausch mit der Kollegin.

Einladung zum Vortrag

Die beiden eidgenössisch anerkannten Psychotherapeutinnen wollen sich der Bevölkerung vorstellen. Ein Tag der offenen Tür in ihren Praxisräumen soll beitragen, die Hemmschwelle vor psychotherapeutischer Hilfe zu senken. Nadja Zöch und Danica Widmer, die in Appenzell aufgewachsen und vor kurzem zurückgekehrt ist, bieten am 7. September nicht nur eine Besichtigung mit Apéro an, sondern laden ein zu einem kostenlosen Vortrag mit Workshop zum Vagusnerv. «Wir wollen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern etwas mitgeben, das sie für sich nutzen können: Sie erfahren, wie der Vagusnerv als Teil des Nervensystems zwischen Körper und Psyche vermittelt. Sie lernen, wie der Vagusnerv mit einfachen Übungen aktiviert werden kann.» Der Vagusnerv ist ein Teil des autonomen Nervensystems, das zuständig ist für lebenswichtige Funktionen wie die Steuerung der Atmung oder des Herzschlags. Er ist einer der zwölf Hirnnerven, der Verbindung vom Hirnstamm zu den inneren Organen, und gilt als «Vermittler» zwischen Bauch, Herz und Hirn. Ist dieser blockiert,



Danica Widmer-Kölbener (links) und Nadja Zöch-Schüpbach bieten im Medizinischen Zentrum Appenzell (MZA) Psychotherapie mit ganzheitlichem, auch körperorientiertem Ansatz an. Am Tag der offenen Tür kann man sie kennenlernen. (Bild: Monica Dörig)

kann sich das negativ auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken. Durch die Aktivierung des Vagusnervs und die dadurch verbesserte Kommunikation zwischen Körper und Gehirn kann eine Verbesserung der körperlichen und psychischen Gesundheit bewirkt werden. So kann das Gehirn die richtigen Botenstoffe ausschütten, die der Körper wiederum für die aktuelle Situation braucht. Symptome einer geschwächten Vagusverbindung können Depressionen sein, Verdauungsprobleme, aber auch verschiedenste

Schmerzen im Nacken-, Kiefer-, Schulter- und Rückenbereich, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Angstzustände, chronische Entzündungen, Schlafprobleme und Abgeschlagenheit.

Zusammenspiel von Körper und Seele

Danica Widmer und Nadja Zöch legen in ihrer therapeutischen Tätigkeit einen Fokus auf die Prävention, unter anderem mit komplementärtherapeutischen, körperorientierten Therapien. «Wir wollen die individuelle Gesundheit der Ratsuchenden stärken, bevor es zur Krise kommt», beschreiben sie ihren Ansatz. Sie sind überzeugt, dass Körperhaltung, Atem und Bewegung Einfluss auf die Psyche haben. Sie möchten das Wissen um das Zusammenspiel von Körper und Psyche vermitteln und anwenden, um Gesundheit und Psyche zu stärken. Nadja Zöch, Fachpsychologin für Psychotherapie (FSP), Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom, ist ausgebildet in der asiatischen Bewegungsmethode Qigong und nach vierjähriger Ausbildung lizenzierte Feldenkrais-Practitioner. Sie ist Dozentin, Supervisorin und Coach für therapeutisch Tätige und bietet Kurse für Gesundheitsinteressierte an. Im Oktober erscheint ihr Ratgeber zum Wirkungsspektrum der Bewegungslehre nach Moshé Feldenkrais auf das seelische Befinden (siehe Kastentext).

Danica Widmer, Fachpsychologin für Psychotherapie, gibt neben der Tätigkeit als Psychotherapeutin Schlafkurse, Workshops zu Achtsamkeit und Meditation sowie zum Stressmanagement, unter anderem in Unternehmen. Sie praktiziert auch online und bietet regelmässig Vorträge im MZA an. Viel Erfahrung dazu hat sie als Sportlerin gesammelt. Sie hat Psychologie studiert und sich in Ernährungsberatung und Bewegungslehre weitergebildet. «Wir haben viel investiert, um diesen Beruf ausüben zu können.» Beide Therapeutinnen sprechen von der schönen und erfüllenden Arbeit mit Menschen als Motivation. Was die beiden Frauen über das Berufli-

che und das Muttersein hinaus verbindet, ist ihre Leidenschaft für das Tanzen.

Mentale Gesundheit stärken

«Bei uns steht die Gesundheit im Fokus, nicht in erster Linie das Problem», erläutern sie. Ihr Ziel sei, mit den Klienten und Klientinnen «Körperintelligenz» zu erarbeiten, damit der Kopf versteht, was der Körper braucht. In Gesprächen werde versucht, herauszufinden, wie diese befähigt werden können, selber aktiv zu werden. Manchmal reiche dazu die Sprache nicht, wissen die beiden Therapeutinnen. «Wir arbeiten dann wie Detektivinnen mit den Klientinnen und Klienten zusammen, um den Auslöser eines gesundheitlichen oder psychischen Problems und eine Lösung zu finden.»

Zu ihnen kommen Menschen mit psychischen Erkrankungen und psychosomatischen Beschwerden. Manche melden sich selbstständig an, anderen rät der Hausarzt zu einer Therapie. Seit 2022 werden psychotherapeutische Leistungen von der obligatorischen Grundversicherung übernommen, sofern sie von einem Arzt verschrieben worden sind. In ihren schlicht und einladend möblierten Praxisräumen sind die beiden Therapeutinnen, aufgrund ihrer familiären Situation mit Kleinkindern, an bestimmten Tagen anzutreffen: Nadja Zöch am Donnerstag und Freitag, Danica Widmer am Mittwoch, Donnerstag und Samstag. Beide spüren den gestiegenen Bedarf an psychologischer Hilfe; Danica Widmer kann aktuell keine neuen Patientinnen und Patienten annehmen. Die Leistungen von Nadja Zöch werden über die Zusatzversicherung der Krankenkasse abgerechnet.

«Mit dem Tag der offenen Tür wollen wir der Psychotherapie in Appenzell ein Gesicht geben», sagen Danica Widmer und Nadja Zöch. Da der Platz im Workshop vom 7. September beschränkt ist, bitten sie um Anmeldungen bis 31. August.

Informationen über die Therapeutinnen und ihre Angebote finden sich unter: <https://justbe.care> und www.danicawidmer.ch

Nachgefragt bei «Ferdinand»: Segmüllers Genuss

«Ferdinand» ist ein kleiner, feiner Markt im Dorfzentrum von Appenzell speziell für die Einheimischen mit regionalen Produkten von regelmässigen Anbietern und Gastständen.

Wo genau ist der Standort von Segmüllers Genusslichkeiten?

Erika und Gregor Segmüller: Sie finden unser Geschäft an der Marktgasse 13 in Altstätten. Dort haben wir frisches Gemüse feil, das direkt aus unserem Gemüsebaubetrieb an der Rietstrasse in Lüdingen stammt. Oder von unseren Partnern aus der Region.

Wenn wir zu euch auf Besuch kämen, was würden wir alles entdecken?

In unserem Gewächshaus gedeihen derzeit sieben verschiedene Tomatensorten und zwei Gurkensorten. Ausserdem findet man eine kleine, aber feine Produktion von Auberginen und Honigmelonen.

Wir wissen, dass ihr sehr gerne nach Appenzell kommt. Was erfreut euch bei uns?

Wir schätzen besonders die freundlichen und unkomplizierten Kunden. Die Wertschätzung und das Lob, welches wir von unseren Kunden erhalten, bereiten uns stets grosse Freude.

Wie viele Tonnen Gurken konntet ihr in diesem Jahr schon ernten?

Wir können nur die Stückzahl benennen. Bis jetzt etwa 80 000. Das entspricht umgerechnet rund 50 Tonnen.

Auf was legt ihr besonderen Wert bei euren Produkten?

Wir bieten eigenes und regionales Gemüse sowie Früchte an und ergänzen unser Sortiment mit hochwertigen Produkten aus der Schweiz. Qualität und Herkunft stehen dabei für uns an erster Stelle.

Welche ungewöhnliche Superkraft würdet ihr gerne haben, um euch beim Verkauf auf dem Markt zu helfen?

Wir würden gerne hellsehen können, um genau zu wissen, welche Produkte unsere Kunden bevorzugen – denn die Favoriten sind nicht an jedem Samstag die gleichen. Und ein paar Heinzelmännchen, die unseren Stand ständig auffüllen, wären auch eine willkommene Superkraft!

Verratet ihr uns euer Lieblingsprodukt eines eurer Standnachbarn?

Das wären die wunderschönen Blumen von Nadine Inauen und der bärenstarke Most aus dem Thurgau, den es am «Ferdinand»-Stand gibt.



Erika und Gregor Segmüller stehen in ihrem Gewächshaus, umringt von üppigen Gurkenranken. (Bild: zVg)

Feldenkrais für die Seele

(mo) In Studien ist belegt worden, dass die Körperhaltung das Befinden beeinflusst. «Die äussere Haltung wirkt auf die innere Haltung», sagt Nadja Zöch, «und ebenso beeinflussen Gefühle die Körperhaltung.» Wir können das selber feststellen: Wenn wir lächeln, verbessert sich unsere Laune; wenn wir gebückt gehen, fühlen wir uns belastet. Wenn die Seele aus dem Gleichgewicht verdrängt ist, entstehen oft depressive Verstimmungen, Ängste, Schlafprobleme, Burnout. «Wenn wir das Nervensystem ausgleichen und den Körper entspannen, können wir das psychische Befinden positiv beeinflussen», ist die Psychotherapeutin überzeugt. «Manchmal funktionieren Körperübungen besser als Worte.»

Moshé Feldenkrais (1904–1984), Ingenieur, Physiker und Judo-Meister, entwickelte eine Methode, die er in «Funktionale Integration» und «Bewusstheit durch Bewegung» unterteilt. Sie soll den Menschen helfen, über das bewusste Wahrnehmen von Bewegung Muster aufzubrechen, Blockaden zu lösen, Schmerzen zu lindern. Seine Methode richtet sich an Menschen mit Haltungsbeschwerden und Verspannungen, wird in der Rehabilitation nach Ver-

letzungen angewendet, aber auch von Sportlern oder Musikerinnen, die ihr Körpergefühl verbessern möchten, um sich präziser zu bewegen. Es zeigt sich jedoch auch die positive Wirkung der achtsamen Bewegungen auf die mentale Gesundheit.

Am 2. Oktober erscheint Nadja Zöch's Buch «Feldenkrais für die Seele». Darin erklärt sie die Zusammenhänge zwischen Körper und seelischer Befindlichkeit. Sie geht auf Beschwerden ein und zeigt Übungen, um stressbedingten Problemen entgegenzuwirken. «Das Buch ist ein praxisorientierter Ratgeber, das Therapeuten, Gesundheitsinteressierte und Betroffene anspricht», beschreibt die Autorin. Mit dem Schreiben und der Veröffentlichung von «Feldenkrais für die Seele» (Trias-Verlag) zu einem Thema, dem sie sich seit Jahren intensiv widmet, sei ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung gegangen, sagt Nadja Zöch. Die Idee ist vor einigen Jahren entstanden und beim Verlag gut angekommen, erzählt die Autorin. «Als Fachfrau mit praktischer Erfahrung möchte ich Menschen inspirieren, sich dem Zusammenhang von Körper und Seele aktiv im Alltag zu widmen.»